

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™

AGS Geriatrics
Healthcare Professionals
Leading Change. Improving Care for Older Adults.



Insomnio y ansiedad en personas mayores

Por lo general, las píldoras para dormir no son la mejor solución

Casi un tercio de las personas mayores en los Estados Unidos toman píldoras para dormir. A estas medicinas también se las conoce algunas veces como “sedantes-hipnóticos” o “tranquilizantes.” Afectan el cerebro y la médula espinal.

Los doctores recetan algunas de estas medicinas cuando hay problemas para dormir. Algunas de estas medicinas también pueden usarse para tratar otras condiciones, como ansiedad o el síndrome de abstinencia del alcohol. Algunas veces, los doctores también recetan ciertos antidepresivos para dormir, aunque no estén diseñados para tratar eso.

La mayoría de las personas mayores deberían intentar primero tratar su insomnio sin medicinas. Según la Sociedad Estadounidense de Geriátría, existen maneras mejores y más seguras para mejorar el sueño o reducir la ansiedad. A continuación se da la razón:

Es posible que las píldoras para dormir no ayuden mucho.

Muchos anuncios dicen que las píldoras para dormir ayudan a las personas a dormir bien y descansar toda la noche. Pero, hay estudios que muestran que esto no es exactamente cierto en la vida real. En promedio, las personas que toman una de estas medicinas duermen apenas un poco más y mejor que los que no toman ninguna medicina.



Las píldoras para dormir pueden tener efectos secundarios graves.

Todas las medicinas sedantes-hipnóticas tienen riesgos especiales para los adultos mayores. Las personas de la tercera edad suelen ser más sensibles a los efectos de las medicinas que los adultos más jóvenes, y estas medicinas podrían permanecer en el organismo de las personas mayores más tiempo. Estas medicinas pueden causar confusión y problemas de memoria que:

- Aumentan el riesgo de sufrir caídas y fracturas de cadera que es causa común de hospitalización y muerte en personas mayores.
- Aumentan el riesgo de accidentes de auto.

Las nuevas medicinas para dormir, conocidas como “Z” también tienen riesgos.

La mayoría de los anuncios son para estas nuevas medicinas. Al principio, se pensaba que eran más seguras. Sin embargo, estudios recientes sugieren que tienen tanto o más riesgo que las medicinas para dormir más antiguas.

Pruebe primero tratamientos sin medicinas.

Sométase a un examen médico exhaustivo. La depresión o la ansiedad, el dolor, el síndrome de piernas inquietas y muchas otras condiciones pueden causar problemas para dormir. Incluso si un examen no revela una causa, debería probar otras soluciones antes de probar medicinas. (Vea los consejos en el cuadro a la derecha).

Clases de píldoras para dormir

Todas estas píldoras tienen riesgo, especialmente para los adultos mayores:

Barbitúricos

- Secobarbital (Seconal y genérico)
- Fenobarbital (Luminal y genérico)

Benzodiazepinas

Para la ansiedad:

- Alprazolam (Xanax y genérico)
- Diazepam (Valium y genérico)
- Lorazepam (Ativan y genérico)

Para el insomnio:

- Estazolam (únicamente genérico)
- Flurazepam (Dalmane y genérico)
- Quazepam (Doral)
- Temazepam (Restoril y genérico)
- Triazolam (Halcion y genérico)

Medicinas "Z"

- Zolpidem (Ambien y genérico)
- Eszopiclona (Lunesta y genérico)
- Zaleplón (Sonata y genérico)

Es posible que las medicinas de venta libre no sean una buena opción.

Los efectos secundarios de ciertas medicinas pueden ser más molestos para las personas de la tercera edad: somnolencia al día siguiente, confusión, estreñimiento, resequedad de la boca y dificultad al orinar.

Evite estas medicinas para dormir de venta libre:

- Difenhidramina (Benadryl Allergy, Nytol, Sominex y genérico)
- Doxilamina (Unisom y genérico)
- Advil PM (combinación de ibuprofeno y difenhidramina)
- Tylenol PM (combinación de acetaminofén y difenhidramina)

Cuándo probar píldoras para dormir.

Considere estas medicinas si los problemas para dormir afectan su calidad de vida y nada más le ha ayudado. Sin embargo, su profesional de atención médica debería observarlo para ver que la medicina le esté ayudando y no le cause efectos secundarios adversos.

Consejo de Consumer Reports

Consejos para dormir mejor

- **Haga ejercicio.** La actividad física ayuda a la gente a dormir mejor. Sin embargo, evite la actividad vigorosa varias horas antes de la hora de dormir.
- **Mantenga una rutina.** Trate de acostarse y levantarse más o menos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Trate de no comer justo antes de acostarse.** Coma tres horas o más antes de irse a dormir.
- **Evite la cafeína después de las 3pm.** Algunas personas necesitan evitar la cafeína incluso más temprano.
- **Limite el alcohol.** El alcohol causa sueño al principio, seguido de un estado de vigilia.
- **Cree el ambiente adecuado.** Mantenga la habitación tranquila y evite la estimulación mental antes de irse a dormir.
- **Evite las luces brillantes.** Ver una pantalla brillante puede mantenerlo despierto.
- **Controle las mascotas.** Las mascotas interrumpen el sueño si se suben y bajan de la cama, ocupan mucho espacio o piden salir.
- Si no se duerme pronto, levántese de la cama y haga algo que le haga sentir sueño, como leer. Regrese a la cama ya que comience a sentirse somnoliento.

Para obtener información adicional, visite healthinaging.org.



Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense de Geriatría. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.